(پیاز کے جادوئی فائدے جو بہت سی بیماریوں سے دور رکھ سکتے ہیں)

پیاز کے متاثر کن صحت کے فوائد میں کینسر، دل کے امراض اور ذیابیطس کی علامات کو روکنے اور ان سے نجات دلانے کی ناقابل یقین صلاحیت موجود ہے۔ وہ عام سردی، دمہ، بیکٹیریل انفیکشن، سانس کے مسائل، انجائنا اور کھانسی کے علاج میں بھی مددگار ثابت ہوتے ہیں

ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن کے مطابق...

یہاں تک کہ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ وہ کم بھوک والے لوگوں اور ایتھروسکلروسیس میں مبتلا افراد کے لیے بہت فائدہ مند ہیں۔ ماہرین صحت اس حقیقت کو تسلیم کرتے ہیں کہ پیاز شدید دمہ، الرجک برونکائٹس اور عام نزلہ زکام سے متعلق کھانسی کے مریضوں کے لیے کافی مفید ثابت ہوتے ہیں۔

پیاز میں نمایاں مقدار میں موجود فائٹو کیمیکلز جسم میں وٹامن سی کے لیے ایکٹو ہو کر کام کرتے ہیں۔ وٹامن سی زہریلے مادوں اور مختلف جسم میں موجود جراثیم کے خلاف لڑ کر آپ کے مدافعتی نظام کو بڑھاتا ہے جو بیماریوں کا باعث بن سکتے ہیں۔

دل کی بیماریوں کے خطرے کو کم کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیاز یقینی طور پر کام بیماری کو دور کرنے کا کام کرتا ہے، جسے خون کو پتلا کرنے والے بھی کہا جاتا ہے، جو خون کے سرخ خلیات کو کلپس بننے سے روکتا ہے۔ مین ہٹن کالج سے

ڈاکٹر بیری ایس کینڈلر کی ایک رپورٹ کے مطابق، لہسن اور پیاز کے کچھ فارمولیشنز کا استعمال ایتھروسکلروٹک بیماری کے خطرے کو روکنے اور کم کرنے کے لیے مثبت طور پر منسلک کیئے جاتے ہیں۔یہ بلاکس اور کلاٹس جو دل کے امراض کا باعث بن سکتے ہیں

پیاز میں کرومیم ہوتا ہے جو کہ ایک نسبتاً غیر معمولی معدنیات ہے جو قدرتی طور پر کھانے میں پایا جاتا ہے۔ کرومیم جسم کو خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کرنے میں مدد کرتا ہے اور پٹھوں اور جسم کے خلیوں میں گلوکوز کی آہستہ اور کمی کو یقینی بناتا ہے۔

انڈین جرنل آف فزیالوجی اینڈ فارماکولوجی میں شائع ہونے والی ایک تحقیقی رپورٹ میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پیاز کا جوس ذیابیطس کے شکار افراد کو کھانے کے ساتھ دیا جائے تو اس سے ہائپرگلیسیمیا (ہائی بلڈ شوگر) کو مؤثر طریقے سے کنٹرول کرنے میں مدد ملتی ہے۔ لہذا، ان کو کھانے سے خون میں شکر کی سطح کو ایڈجسٹ کرنے میں مدد مل سکتی ہے۔

پیاز فائدے مند مرکبات سے مالا مال ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کی نشوونما اور پھیلاؤ کو کامیابی سے روکتے ہیں۔ ان میں کی کیورسٹن کی خاصی مقدار ہوتی ہے، جو کہ ایک بہت ہی طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ ہے، جو کینسر کے پھیلاؤ کو روکنے یا اس میں کمی سے مسلسل منسلک ہوتا ہے۔

کینسر سے بچاؤ کی تحقیق میں شائع ہونے والے مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ پیاز اور لہسن جیسی سبزیوں کا استعمال جن کا تعلق ایلیم فیملی سے ہے کینسر، خاص طور پر معدے کے کینسر کو روکنے میں مدد کرتا ہے۔

خون کی کمی کو بھی پیاز کے ساتھ گڑ اور پانی کے ساتھ کھانے سے بھی بہتر کیا جا سکتا ہے کیونکہ اس سے جسم کے معدنی مواد میں اضافہ ہوتا ہے، خاص طور پر آئرن، جو کہ خون کے سرخ خلیات پیدا کرنے کا ایک لازمی حصہ ہوتے ہیں۔ لہٰذا خون کی کمی، جسے آئرن کی کمی بھی کہا جاتا ہے، اپنی خوراک میں پیاز کو شامل کر کے روکا جا سکتا ہے۔

پیشاب کے دوران جلن کا شکار افراد کے لیے یہ کافی آرام فراہم کر سکتا ہے۔ اس مرض میں مبتلا افراد کو 6 سے 7 گرام پیاز کے ساتھ ابلا ہوا پانی پینا چاہیے۔اس سے کافی فائدہ حاصل ہوگا۔

اس کو طویل عرصے سے مختلف بیماریوں جیسے رسولیوں، مسلسل کھانسی اور زکام کے خطرے کو کم کرنے کے لیے استعمال کیا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین اس پودے کی شکل کو مختلف میٹابولک مرض اور بیماریوں سے نجات کے لیے ایک بہترین گھریلو علاج سمجھتے ہیں۔ اس کا استعمال پیٹ اور چھاتی کے کینسر سے بچاؤ میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔